



2026.4~

グループエクササイズ
タイムスケジュール

TIME SCHEDULE

代行情報は
こちらから
ご覧ください。



フィットネスクラブ コ.ス.パ 王寺

- ▶ バーチャルプログラム
- ♀ 女性限定プログラム
- WEB予約対象プログラム
- Ⓜ 大人スクール
- ★ スマイルプログラム(初心者対象)

FREE は、歩行並びに遊泳いただけるコース本数を表示しています。
プログラム参加状況により変更することがあります。

DAY TIME	月			火			水			木			金			土			日			DAY TIME			
	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	休館日	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	Aスタジオ	多目的ルーム	プール	Aスタジオ	多目的ルーム	プール			
9:00			6 SMILE 毎週月 ひとしめ水中ウォーク 30 毎週月 水中ウォーク 30			6																			
10:00	【◎ヨガ】 ポディバランス 30 9:30~10:00		3 ひとしめ水中ウォーク 30 水中ウォーク 30 9:30~10:00	6 ヨーガ 60 9:30~10:30 [千都]			6 【◎ヨガ】 ポディバランス 30 9:15~9:45							6 ヨーガ 30 9:20~9:50 [広瀬 友紀]		3 水中ウォーク 30/ ひとしめ水中ウォーク 30 9:25~9:55									
11:00	エアロビクス レベル2 10:15~11:00 [櫻橋 季]		3 はじめて 週替わり 30 10:15~10:45				3 リメイクヨガ 45 10:00~10:45 [船松 弘美]							3 ヨーガ 30 10:05~10:35 [広瀬 友紀]		3 アクアビクス 入門 10:10~10:40 [千都]									
12:00	ZUMBA 11:15~12:00 [櫻橋 季]		4 大人スイム スクール 11:00~12:00				3 エアロビクス レベル2 10:45~11:30 [春成 美香]							3 大人スクール ヨガ 10:30~11:30 [大谷 忠昭]		3 はじめて 週替わり 30 11:00~11:30									
13:00	ヨーガ 60 12:15~13:15 [西原 都子]		3 アクアビクス レベル1 12:15~13:00 [saori]				5 ステップ 入門 11:45~12:15 [春成 美香]							5 エアロビクス 入門 12:00~12:30 [西田 清美]		4 大人スイム スクール 11:45~12:45									
14:00	ひとしめお風呂 15 13:30~13:45		5 大人スクール 陰ヨガ 13:30~14:30 [Junko]				4 ZUMBA 13:00~13:45 [saori]							4 ポディパン 45 13:30~14:15 [倉田 三恵]		3 スイム トレーニング 30 13:00~13:30									
15:00	リトモス 14:00~14:45 [松山 泰子]						5 エアロビクス レベル1 14:00~14:45 [saori]							5 ポディパン 30 14:30~15:00		5 爽快感 14:30~14:50									
16:00	ボディコンパット 30 15:00~15:30						5 爽快感 15:00~15:20								5 爽快感 15:15~15:35										
17:00	アロマストレッチ 20 15:45~16:05						2 【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 15:30~16:00								2 【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 15:30~16:00										
18:00	【◎体幹】 レスミルズコア 30 16:15~16:45						2 【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 16:00~16:30								2 【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 16:00~16:30										
19:00	【◎ヨガ】 ポディバランス 30 17:15~17:45		2 キッズ スイミング スクール				2 【◎体幹】 レスミルズコア 30 16:30~17:00								2 【◎体幹】 レスミルズコア 30 16:30~17:00										
20:00	【◎格闘技】 ボディコンパット 30 17:45~18:15						2 【◎ヨガ】 ポディバランス 30 17:00~17:30								2 【◎ヨガ】 ポディバランス 30 17:00~17:30										
21:00	【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 18:15~18:45						2 【◎格闘技】 ボディコンパット 30 17:45~18:45								2 【◎格闘技】 ボディコンパット 30 17:45~18:45										
22:00	【◎ヨガ】 ポディバランス 30 18:45~19:15						2 【◎ヨガ】 ポディバランス 30 18:45~19:15								2 【◎ヨガ】 ポディバランス 30 18:45~19:15										
23:00	エアロビクス レベル2 19:30~20:15 [市口 哲子]						5 リトモス 19:00~19:45 [華西 史子]								5 ステップ レベル2 19:30~20:15 [倉田 三恵]										
24:00	ヨーガ 45 20:30~21:15 [Junko]						5 ボディコンパット 30 20:00~20:30								5 ヨガブリーナー 30 20:30~21:00 [倉田 三恵]										
25:00							5 ボディコンパット 45 20:45~21:30								5 ひとしめお風呂 15 21:15~21:30 [倉田 三恵]										

WEB予約について
※WEB予約の詳細については、店舗ホームページ・館内掲示をご確認ください。

グループエクササイズ注意事項
※内容を確認していただき目的や体力に合わせてご参加ください。
※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧ください。
※祝日のスケジュールはその曜日の10:15以降にスタートし、17:30までに終了するプログラムを実施します。
※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します。
※プログラムの代行情報は店舗ホームページまたは店舗掲示でご確認ください。
※プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外での途中退場は身体に過度な負担をかける場合がございます。
※内容・時間帯は、都合により変更となる場合がございます。

まずコレについて
ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる運動を、スタッフと一緒に初めの方のためのプログラムです。

まずコレ実施予定

月曜日	13:00~13:15
火曜日	14:30~14:45
水曜日	20:15~20:30
金曜日	10:45~11:00
土曜日	13:15~13:30
日曜日	13:00~13:15

実施場所、実施内容は館内掲示をご確認ください。
※予約不要

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。